

Spis treści

Przedmowa 4

Wstęp 6

1 Podstawy sztuki przetrwania 12

2 Budowa obozu 34

3 Woda i pożywienie 60

4 Ruszamy w drogę 90

5 Niebezpieczeństwa 114

6 Akcja ratunkowa 142

7 Pierwsza pomoc 162

Indeks 190